

作ってみよう! 朝ごはん



忙しい朝はフライパン
ひとつで、主食と主菜と副菜が
そろえられるメニューが
おすすめです。



5枚



写真は6枚切です

1116 毎週企画 西洋軒

もちり山型食パン

1斤(5枚)

もちりした食感の、軽い甘さがおいしい食べやすい食パンです。

小麦・乳 (260kcal・食塩相当1.4g/100g)

消費期限: お届け日含め3日

本体 **180**円
(税込 194円)

具材たっぷりフレンチトースト

フレンチトーストにハムやトマトを加えてボリュームアップ。
お休みの日の朝ご飯におすすめです。

材料(2人分)

1116 もちり山型食パン(5枚切)
..... 2枚

597 産直 こめ育ちさくらたまご
..... 2個

604 産直 生協牛乳120
..... 180ml

トマト 50g

ミックスチーズ 30g

ハム 30g

バター 小さじ1+1/2

レタス 40g

A 砂糖 小さじ1/2

塩・胡椒 各少々

作り方

1 ボウルに卵を割りほぐして牛乳と**A**を混ぜ、2cm角に切った食パンを数分浸す。

2 トマトとハムは1cm角に切り、チーズと一緒に①に加えて混ぜ合わせる。

3 フライパンにバターを溶かし、②の1/6量ずつを丸く平らに広げて弱火で両面を焼く。皿に盛って食べやすくちぎったレタスを添える。